

食品重量の目測に関する研究 (第2報)

小松 初子*, 奥田 輝子*

A Survey on the Measurement of Food Weight by the Human Eye (Part 2)

Hatsuko Komatsu, Teruko Okuda

I はじめに

第1報で日常一般に使用頻度の高いと思われる食品22種類についての重量目測の調査結果を報告したが¹⁾, 本報では食欲をそそる一因子ともいわれる汁物についての実の重量と目測量との正しい関係を把握させておく必要があると考え, 汁物の実についての重量目測の調査研究を行なったので報告する。

II 調査方法

II-1 調査対象

当女子大学家政学部食物学科学学生81名, 短期大学部家政科食物専攻学生61名計142名 (自宅64名, 下宿70名, 寮8名)

表1 提示食品と重量

献立名	食品名	重量(g)
みそ汁	1 豆腐	40
	2 味噌	2
	3 味噌油	20
	4 味噌油	10
	5 味噌	30
	6 味噌	20
	7 味噌	1
みそ汁	8 味噌	30
	9 味噌	6
	10 味噌	40
	11 味噌	20
	12 味噌	30
	13 味噌	6
	14 味噌	40

* 栄養指導研究室

清汁	1	かまぼこ そうめん みつば	20 10 10
	2	はんぺん ほうれん草	10 30
	3	豆腐 ねぎ	60 10
	4	卵 みつば	10 5
	5	かまぼこ きやいんげん 生しいたけ	15 10 5
スープ	1	玉ねぎ にんじん ハム きやえんどう	20 15 5 5
	2	白菜 豚肉 はるさめ	100 30 7
	3	きゅうり 豚肉	30 10
	4	玉ねぎ にんじん キャベツ ハム スパゲッティ	30 20 40 5 10

II-2 調査時期

昭和51年9月

II-3 調査方法

汁物をみそ汁・清汁・スープに分け机上に既調理形態として40種類の食品を提示し, 各自無記名で目測量を記入させた。提示食品は表1に示す通りである。

Ⅲ 調査結果及び考察

Ⅲ—1 目測量平均値

目測量平均値は表2に示すように全般に実量より少なめに目測している者が多く、特に白菜において著しい。また本調査においては重量が多くなるにしたがって実量より少なめに目測し、また反対に重量が少なくなるにしたがって実量より多めに目測する傾向が見られた。生活様式別にみると、自宅生活者、下宿生活者、寮生活者の順に少なめに目測する者が多い。

目測量のバラツキについてみると、食品の種類によって重量の把握にバラツキがみられ、なすのバラツキが最も小さく、はるさめのバラツキが最も大きい。

Ⅲ—2 正解率

正解率は表3に示すように全体の30.7%と低値を示し、正解率の最も高い食品はみそ汁②の油揚げ(10g)。

と清汁③のねぎ(10g)の54.2%で、最も低い食品はみそ汁⑥の油揚げ(6g)1.4%である。また本調査では一般に5g～30g間の正解率が高値を示している。生活様式別にみると大差ないが、自宅生活者の正解率が最も低い。これは、下宿生活者、寮生活者は実際に自分で食品を購入し、食事を作るため自宅生活者より重量の把握が容易であったのではないと思われる。

Ⅲ—3 実量に対する平均目測量の比率

3—(1) みそ汁

① 豆腐・わかめ

豆腐・わかめは汁物の実として使用頻度の高い食品であるにもかかわらず正解率は、豆腐11.3%、わかめ14.1%と低値を示している。また実量に対する平均目測量の比率は、豆腐66.3%、わかめ235.0%で豆腐は87.3%の者が実量より少なめに目測し、わかめは豆腐と対比的に82.4%の者が実量より多めに目測している。

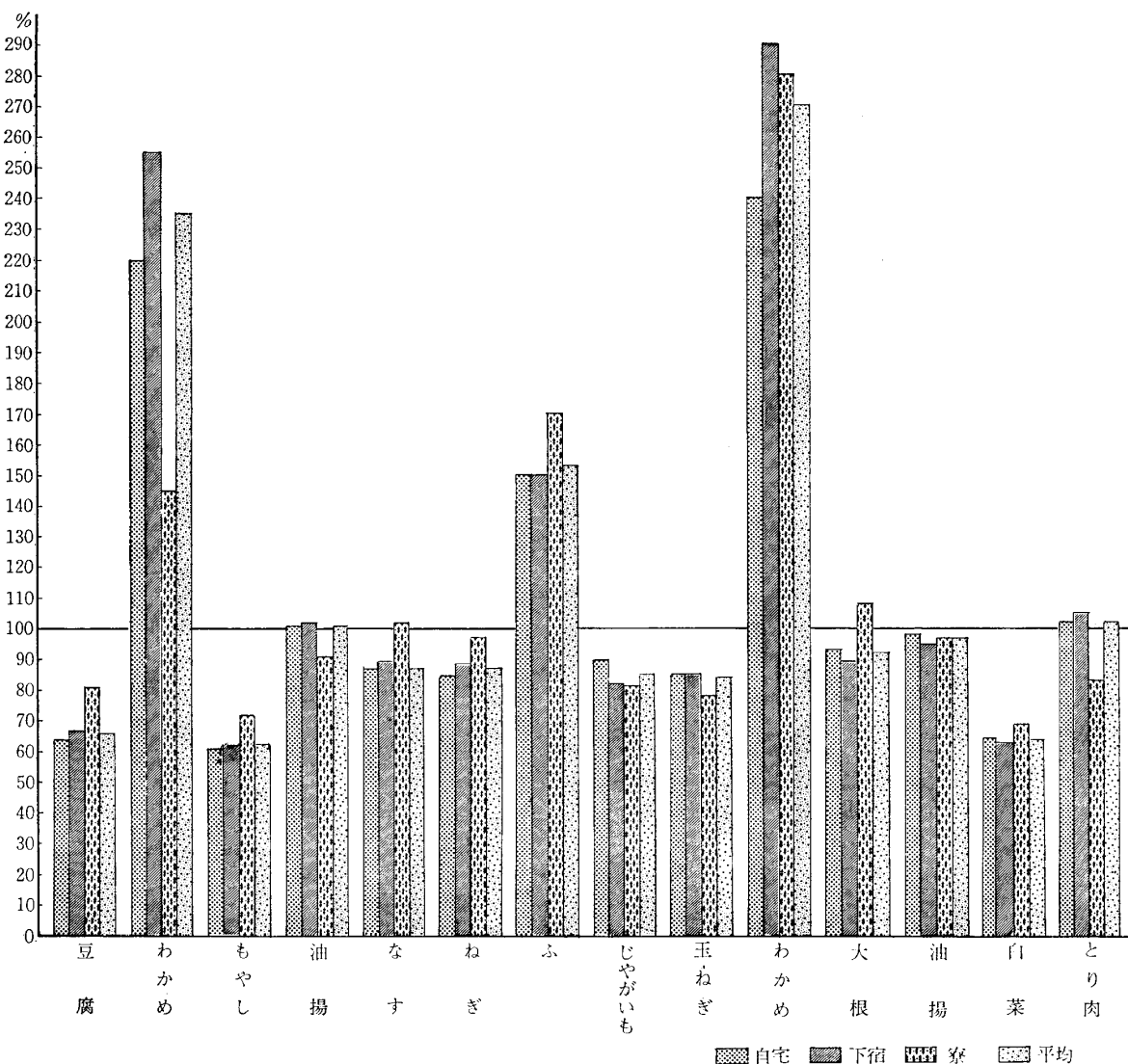


図1 実量に対する目測量の比率 (みそ汁)

表2 目 測 量 平 均 値

献 立 名	生活様式別 食品名		自 宅			下 宿			寮			平 均		
			平均	標準 偏差	変動 係数	平均	標準 偏差	変動 係数	平均	標準 偏差	変動 係数	平均	標準 偏差	変動 係数
み そ 汁	1	豆 腐 わ か め	25.5 4.4	7.4 2.0	29.0 45.5	26.7 5.1	7.7 3.0	28.8 58.8	32.5 2.9	8.3 1.3	25.5 44.8	26.5 4.7	7.8 2.5	29.4 53.2
	2	も や し 油 揚	12.2 10.1	4.3 4.1	35.2 40.6	12.5 10.2	4.8 3.5	38.4 34.3	14.4 9.1	7.6 3.5	52.8 38.5	12.4 10.1	5.0 3.8	40.3 37.6
	3	な す	25.9	7.3	28.2	25.4	7.8	30.7	30.6	5.4	17.6	25.9	7.6	29.3
	4	ね ぎ ふ	16.9 4.5	6.8 2.7	40.2 60.0	17.7 4.5	6.4 2.2	36.2 48.9	19.4 5.1	13.5 3.1	69.6 60.8	17.4 4.6	7.3 2.4	42.0 52.2
	5	じゃがいも 玉 ね ぎ わ か め	26.7 16.8 2.4	9.1 5.4 1.1	34.1 32.1 45.8	24.6 16.8 2.9	6.3 6.4 1.9	25.6 38.1 65.5	24.4 15.6 2.8	8.4 4.7 1.3	34.4 30.1 46.4	25.5 16.8 2.7	8.0 5.7 1.5	31.4 33.9 55.6
	6	大 根 油 揚	28.0 5.9	8.7 2.7	31.1 45.8	26.7 5.7	9.7 3.0	36.3 52.6	32.5 5.8	9.4 2.5	28.9 43.1	27.6 5.8	9.4 2.9	34.1 50.0
	7	白 菜 と り 肉	25.8 20.4	7.2 7.2	27.9 35.3	25.2 20.9	9.8 7.6	38.9 36.4	27.5 16.6	9.7 5.4	35.3 32.5	25.6 20.4	8.8 7.4	34.4 36.3
	1	か ま ぼ こ そ う め ん み つ ば	16.3 13.3 7.9	5.5 7.4 3.6	33.7 55.6 45.6	17.2 16.1 9.1	4.6 7.2 3.1	26.7 44.7 34.1	18.4 12.3 9.8	7.6 7.3 3.8	41.3 59.3 38.8	16.8 14.6 8.6	5.5 7.5 3.4	32.7 51.4 39.5
	2	は ん ぺ ん ほうれん草	12.2 22.1	3.9 8.6	32.0 38.9	11.8 23.8	4.1 9.5	34.7 39.9	10.6 27.5	3.1 7.9	29.2 28.7	11.9 23.3	4.0 9.0	33.6 38.6
	3	豆 腐 ね ぎ	33.8 12.3	10.7 6.9	31.7 56.1	33.5 11.0	11.4 4.8	34.0 43.6	41.3 11.6	5.6 5.4	13.6 46.6	34.1 11.6	10.9 5.9	32.0 50.9
	4	卵 み つ ば	14.4 7.8	5.5 4.4	38.2 56.4	16.6 8.4	5.1 3.6	30.7 42.9	15.0 9.0	3.5 3.6	23.3 40.0	15.5 8.1	5.4 4.1	34.8 50.6
	5	か ま ぼ こ きやいんげん 生しいたけ	15.2 10.3 7.9	4.6 4.8 3.9	30.3 46.6 49.4	15.6 10.7 8.2	5.1 4.1 3.3	32.7 38.3 40.2	14.4 14.4 9.4	3.8 3.8 3.8	26.4 26.4 40.4	15.4 10.7 8.1	4.7 4.5 3.7	30.5 42.1 45.7
ス ト ー プ	1	玉 ね ぎ に ん じ ん ハ ム きやえんどう	19.6 14.9 6.6 6.5	6.4 6.5 2.0 3.0	32.7 43.6 30.3 46.2	19.6 15.1 6.9 6.5	6.9 5.4 2.4 2.5	35.2 35.8 34.8 38.5	20.6 16.3 6.9 9.1	8.1 3.0 3.4 5.8	39.3 18.4 49.3 63.7	19.7 15.1 6.8 6.6	6.7 5.8 2.3 3.2	34.0 38.4 33.8 48.5
	2	白 菜 豚 肉 は る さ め	51.1 27.7 5.1	20.5 9.8 3.5	40.1 35.4 68.6	58.5 27.7 5.6	26.0 9.3 3.2	44.4 33.6 57.1	53.8 22.5 6.3	20.4 7.9 3.9	37.9 35.1 61.9	54.9 27.4 5.4	23.6 9.5 3.4	43.0 34.7 63.0
	3	き ゅ う り 豚 肉	31.0 13.8	9.3 5.0	30.0 36.2	32.4 14.0	10.4 5.3	32.1 37.9	34.4 13.8	14.0 4.0	40.7 29.0	31.9 13.9	10.1 5.1	31.7 36.7
	4	玉 ね ぎ に ん じ ん キ ャ ベ ッ ハ ム スパゲッティ	21.7 20.1 25.9 6.9 14.9	5.8 6.7 8.7 2.7 5.4	26.7 33.3 33.6 39.1 36.2	23.7 19.2 28.5 6.8 14.7	7.7 6.5 13.8 3.2 6.5	32.5 33.9 48.4 47.1 44.2	23.8 21.9 31.3 6.6 15.6	6.3 7.4 13.3 2.2 6.9	26.5 33.8 42.5 33.3 44.2	22.8 19.8 27.5 6.8 14.9	6.9 6.5 11.8 3.0 5.9	30.3 32.8 42.9 44.1 39.6

表3 目 測 量 の 正 誤 比 率

(単位: %)

献立名	生活様式別 食品名		自 宅			下 宿			寮			平 均		
			正解	少なめ	多め	正解	少なめ	多め	正解	少なめ	多め	正解	少なめ	多め
みそ汁	1	豆腐め わかめ	10.9 12.5	89.1 1.6	0 85.9	7.1 12.9	90.0 4.3	2.9 82.8	50.0 37.5	50.0 12.5	0 50.0	11.3 14.1	87.3 3.5	1.4 82.4
	2	もやし 油揚げ	10.9 45.3	89.1 31.3	0 23.4	21.4 61.5	78.6 21.4	0 17.1	25.0 62.5	62.5 25.0	12.5 12.5	17.6 54.2	81.7 26.1	0.7 19.7
	3	なす	39.1	53.1	7.8	30.0	58.6	11.4	62.5	12.5	25.0	35.9	53.5	10.6
	4	ねぎ ふ	34.4 21.9	50.0 23.4	15.6 54.7	35.7 27.1	50.0 15.7	14.3 57.2	12.5 0	62.5 25.0	25.0 75.0	33.8 23.2	50.7 19.7	15.5 57.1
	5	じゃがいも 玉ねぎ わかめ	23.4 25.0 14.1	59.4 60.9 0	17.2 14.1 85.9	32.9 30.0 17.1	61.4 57.1 1.4	5.7 12.9 81.5	25.0 50.0 12.5	62.5 50.0 0	12.5 0 87.5	28.2 28.9 15.5	60.5 58.4 0.7	11.3 12.7 83.8
	6	大根 油揚げ	39.1 3.1	43.7 70.3	17.2 26.6	31.4 0	52.9 78.6	15.7 21.4	50.0 0	12.5 75.0	37.5 25.0	35.9 1.4	46.5 74.7	17.6 23.9
	7	白 とり肉	3.1 46.8	93.8 31.3	3.1 21.9	4.3 40.0	90.0 28.6	5.7 31.4	0 37.5	87.5 50.0	12.5 12.5	3.5 42.9	91.6 31.0	4.9 26.1
清汁	1	かまぼこ そうめん みつば	39.1 37.5 43.8	56.2 17.2 51.5	4.7 45.3 4.7	38.6 42.9 58.6	54.3 2.9 31.4	7.1 54.2 10.0	25.0 12.5 50.0	50.0 37.5 25.0	25.0 50.0 25.0	38.0 38.7 51.4	55.0 11.3 40.1	7.0 50.0 8.5
	2	はんぺん ほうれん草	43.8 23.4	15.6 68.8	40.6 7.8	54.3 21.4	11.4 67.2	34.3 11.4	62.5 37.5	12.5 37.5	25.0 25.0	50.0 22.5	13.4 66.9	36.6 10.6
	3	豆腐 ねぎ	3.1 54.7	96.9 17.2	0 28.1	4.3 57.1	95.7 20.0	0 22.9	0 25.0	100.0 37.5	0 37.5	3.5 54.2	96.5 19.7	0 26.1
	4	卵 みつば	28.1 28.1	7.8 20.3	64.1 51.6	22.9 34.3	2.9 0	74.2 65.7	25.0 12.5	0 12.5	75.0 75.0	25.4 30.3	4.9 9.9	69.7 59.8
	5	かまぼこ さやいんげん 生しいたけ	31.3 54.7 40.6	35.9 25.0 9.4	32.8 20.3 50.0	42.8 52.8 38.6	24.3 22.9 1.4	32.9 24.3 60.0	37.5 37.5 37.5	37.5 0 0	25.0 62.5 62.5	37.3 52.9 39.4	30.3 22.5 4.9	32.4 24.6 55.7
スープ	1	玉ねぎ にんじん ハム さやえんどう	43.7 25.0 56.2 42.2	37.5 45.3 1.6 17.2	18.8 29.7 42.2 40.6	44.3 30.0 44.3 50.0	34.3 35.7 5.7 10.0	21.4 34.3 50.0 40.0	62.5 50.0 75.0 12.5	25.0 12.5 0 25.0	12.5 37.5 25.0 62.5	45.1 28.9 51.4 44.4	35.2 38.7 3.5 14.1	19.7 32.4 45.1 41.5
	2	白菜 豚肉 はるさめ	3.1 34.4 3.1	96.9 45.3 82.8	0 20.3 14.1	10.0 22.9 1.4	87.1 48.5 71.5	2.9 28.6 27.1	12.5 0 0	87.5 87.5 75.0	0 12.5 25.0	7.0 26.8 2.1	91.6 49.3 76.8	1.4 23.9 21.1
	3	きゅうり 豚肉	46.8 37.5	26.6 9.4	26.6 53.1	42.8 42.9	28.6 5.7	28.6 51.4	0 50.0	37.5 0	62.5 50.0	42.2 40.8	28.2 7.0	29.6 52.2
	4	玉ねぎ にんじん キャベツ ハム スパゲッティ	21.9 37.5 7.8 50.0 25.0	78.1 32.8 87.5 3.1 9.4	0 29.7 4.7 46.9 65.6	22.9 41.5 2.9 51.4 32.9	70.0 37.1 85.7 8.6 8.6	7.1 21.4 11.4 40.0 58.5	50.0 37.5 12.5 62.5 0	50.0 25.0 62.5 0 25.0	0 37.5 25.0 37.5 75.0	23.9 39.4 5.6 51.4 27.5	72.6 34.5 85.2 5.6 9.9	3.5 26.1 9.2 43.0 62.6

本調査では一般に生鮮食品よりもわかめ、ふ、そうめん、はるさめ、スパゲッティ等(以下乾燥食品と称す)を多めに目測する傾向がある。これは、調理前後の重量変化に対する認識が少ないためではないかと思われる。生活様式別にみると、寮生活者は自宅生活者、下宿生活者より重量の把握が容易であったのではないかとと思われる。

② もやし・油揚げ

もやしの実量に対する平均目測量の比率は62.0%で81.7%の者が実量より少なめに目測している。また同重量(20g)の食品の中でも最も少なめに目測している。油揚げは、豆腐・わかめと同様に汁物の実として使用頻度の高い食品であり、実量に対する平均目測量の比率は、101.0%で豆腐・わかめより重量の把握が容易であったのではないかとと思われる。生活様式別にみると大差ない。

③ なす

実量に対する平均目測量の比率は、86.3%で53.5%の者が実量より少なめに目測しているが、他の食品に比しバラツキが最も小さい。また同重量(30g)の食品の中では、正解率第2位と高値を示している。これは一品であるため他の食品の形、色等に影響されることがなくかえって重量の把握が容易であったのではないかとと思われる。生活様式別にみると、寮生活者のみが実量よりわずかながらも多めに目測している。

④ ねぎ・ふ

実量に対する平均目測量の比率は、ねぎ87.0%で50.7%の者が実量より少なめに目測しているのに対し、ふは153.3%でねぎとは対比的に57.1%の者が実量より多めに目測している。このことは1—①の豆腐・わかめと同様のことが考えられる。生活様式別にみると大差ない。

⑤ じゃがいも・玉ねぎ・わかめ

実量に対する平均目測量の比率は、じゃがいも85.0%、玉ねぎ84.0%でいずれも約半数の者が実量より少なめに目測している。わかめは270.0%で83.8%の者が1—①のわかめと同様に実量より多めに目測していることは、重量が $\frac{1}{2}$ になっても乾燥食品では重量の把握に影響をうけないようである。生活様式別にみると、じゃがいも・玉ねぎは大差なく、わかめは自宅生活者が下宿生活者、寮生活者よりは少なめに目測しているが、寮生活者と共に少なめに目測している者は0%となっている。

⑥ 大根・油揚げ

実量に対する平均目測量の比率は、大根92.0%、油

揚げ96.7%となっている。生活様式別にみると、油揚げは大差ないが、大根では寮生活者のみが実量より多めに目測している。

⑦ 白菜・とり肉

白菜の実量に対する平均目測量の比率は、64.0%で91.6%の者が実量より少なめに目測しており、正解率も3.5%と低値を示している。本調査では野菜類は他の食品に比し一般に実量より少なめに目測する傾向にあるが、特に白菜においては著しい。このことは他の食品よりも形や色等が重量の把握に影響をおよぼすのが大きいのではないかと思われる。とり肉の実量に対する平均目測量の比率は、102.0%で同重量(20g)の野菜類に比しとり肉のみが実量より多めに目測している。一般に肉類は実量より多めに目測する傾向にある。生活様式別にみると、大差ないが寮生活者のみが、とり肉を実量より少なめに目測している。

3—(2) 清汁

① かまぼこ・そうめん・みつば

実量に対する平均目測量の比率は、かまぼこ84.0%、そうめん146.0%、みつば86.0%となっている。そうめんは、わかめ、スパゲッティ等と同様に実量より多めに目測している者が多く、同重量(10g)のスパゲッティとはほぼ等しい比率を示しているが、みつばは実量より少なめに目測している。生活様式別にみると、寮生活者は、自宅生活者、下宿生活者より重量の把握が容易であったのではないかとと思われる。

② はんぺん・ほうれん草

はんぺんの実量に対する平均目測量の比率は、119.0%で重量の把握が容易であったのか半数の者が正解している。ほうれん草の実量に対する平均目測量の比率は、77.7%で同重量(30g)の食品の中では最も実量より少なめに目測している。一般に実量より少なめに目測される野菜類の中でも葉菜類は特に実量より少なめに目測する傾向にある。生活様式別にみると寮生活者は、はんぺんの重量の把握が容易であったためか正解率も高値を示している。

③ 豆腐・ねぎ

豆腐の実量に対する平均目測量の比率は、56.8%で96.5%の者が実量より少なめに目測しており、正解率も3.5%と低値を示している。これは、下宿生活者、寮生活者は、豆腐を少量購入することができないため使用することも少なく、重量の把握が困難であったのではないかとと思われる。ねぎの実量に対する平均目測量の比率は、116.0%で一般に実量より少なめに目測されている野菜類の中で多めに目測されている。本調

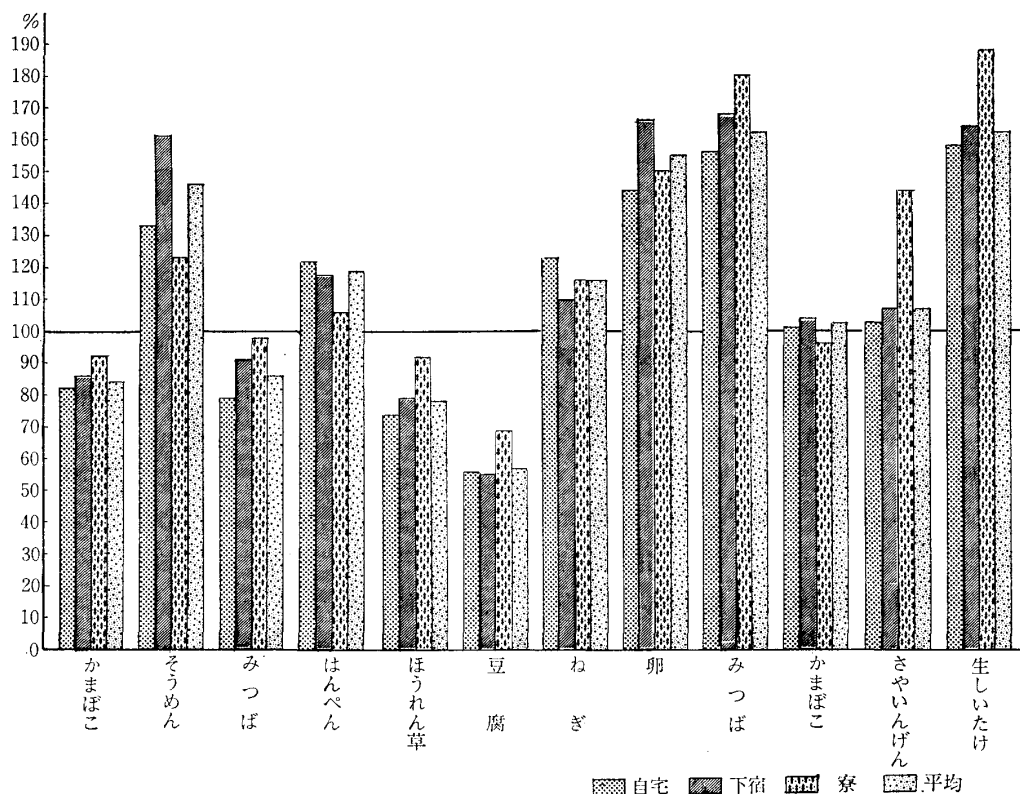


図2 実量に対する目測量の比率 (清汁)

査では重量が少なくなるにしたがって実量より多めに目測する傾向がある。

④ 卵・みつば

日常目安量の常識的基本尺度となっている卵も割りほぐされた状態では重量の把握が困難のようで実量に対する平均目測量の比率も 155.0% と実量より多めに目測している者が多い。また同重量 (10 g) の食品の中でも正解率は最低値を示している。みつばの実量に対する平均目測量の比率は、162.0% で実量よりかなり多めに目測している。生活様式別にみると、卵では寮生活者、みつばでは下宿生活者が実量より少なめに目測している者が0%となっている。

⑤ かまぼこ・さやいんげん・生しいたけ

実量に対する平均目測量の比率は、かまぼこ 102.7%, さやいんげん 107.0%, 生しいたけ 162.0% で生しいたけは実量より多めに目測している者が多い。これは、一般に乾燥しいたけを使用することの方が多いため重量の把握が困難であったのではないと思われる。生活様式別にみると、寮生活者は、さやいんげんを 144.0% と実量よりかなり多めに目測し、少なめに目測した者は生しいたけと共に 0% である。

3-(3) スープ

① 玉ねぎ・にんじん・ハム・さやえんどう

実量に対する平均目測量の比率は、玉ねぎ 98.5%、

にんじん 100.7%, ハム 136.0%, さやえんどう 132.0% で、玉ねぎのみが実量より少なめに目測している。ハムは実量より多めに目測しているが正解率は第3位と高値を示している。ハムは一般に1枚10~20gといった既成概念をもっているため正解率が高値を示したのではないと思われる。このことは(3)―④のハムが同比率を示していることからわかる。また同重量 (5 g) であるハムとさやえんどうの目測量についてみると著しい差は認められない。生活様式別にみると、寮生活者が玉ねぎを実量より多めに、また自宅生活者はにんじんを少なめに目測している。

② 白菜・豚肉・はるさめ

実量に対する平均目測量の比率は、白菜 54.9%, 豚肉 91.3%, はるさめ 77.1% となっている。白菜は実量より少なめに目測している者が 91.6% で(1)―⑦の白菜と同比率を示している。一般に実量より多めに目測する傾向にある肉類及び乾燥食品であるはるさめが、実量より少なめに目測されたのは提示食品の中で最も実量より少なめに目測される白菜と組み合わせられたことや各食品間の重量差が大きいことなどが、重量の把握に影響したのではないと思われる。生活様式別にみると、白菜は自宅生活者、寮生活者ともに実量より多めに目測している者は0%である。また豚肉、はるさめは寮生活者では正解率 0% となっている。

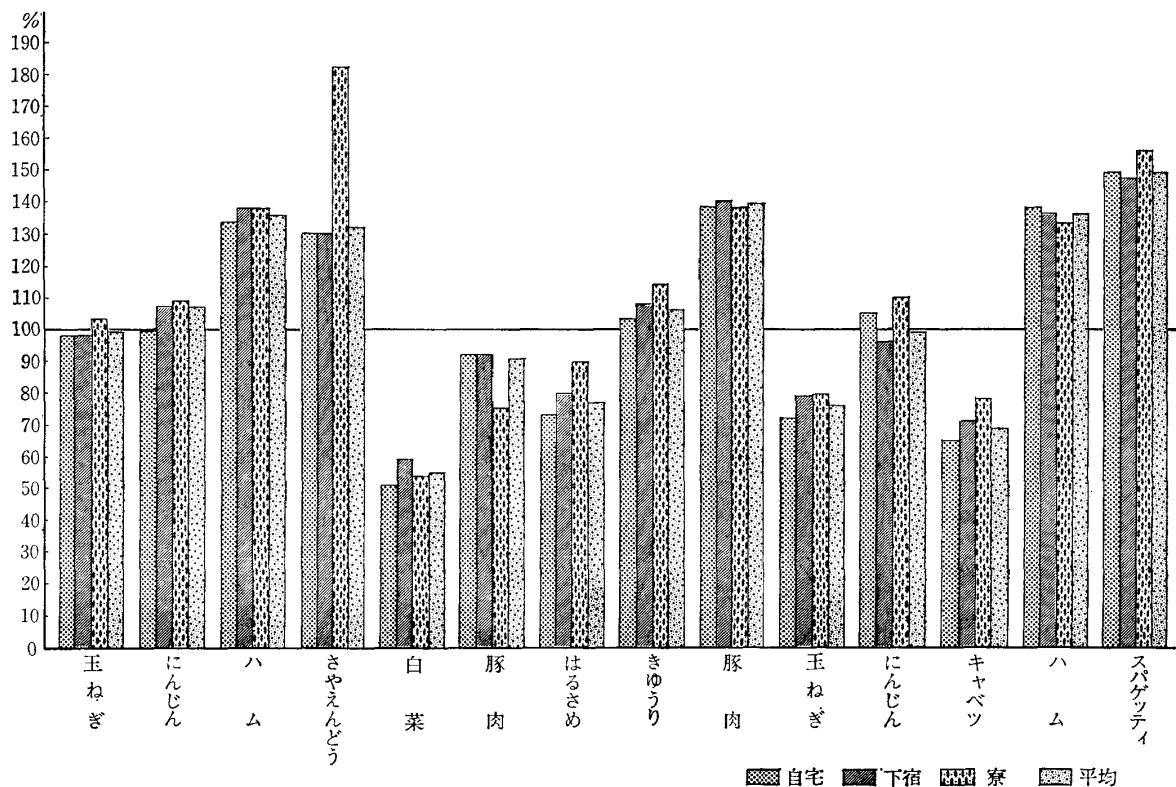


図3 実量に対する目測量の比率 (スープ)

③ きゅうり・豚肉

実量に対する平均目測量の比率は、豚肉 139.0%、きゅうり 106.3% できゅうりは重量の把握が容易であったようである。また同重量 (30 g) の食品の中でも正解率は第 1 位を示している。これは、使用頻度が高いことや若年層の嗜好が反映しているのではないかとと思われる。生活様式別にみると、大差ない。

④ 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ハム・スパゲッティ

実量に対する平均目測量の比率は、玉ねぎ 76.0%、にんじん 99.0%、キャベツ 68.8%、ハム 136.0%、スパゲッティ 149.0% となっている。にんじんは重量の把握が容易であったのか 15 g、20 g と重量が異なっても実量に対する目測量には著しい差は認められない。キャベツは、85.2% の者が実量より少なめに目測しているが、同重量 (40 g) の食品間では、目測量に著しい差は認められない。また使用頻度が高い食品でありながら正解率は 5.6% とかなり低値を示している。スパゲッティは他の乾燥食品と同様に実量より多めに目測している者が多い。生活様式別にみると、にんじんのみ下宿生活者が実量より少なめに目測しており、その他は大差ない。

Ⅳ 目測量の誤差傾向

以上実量に対する平均目測量の比率、正解率等について述べてきたが、実量に対する目測量の誤差の許容限界を±何%に設定するかが問題になってくるのではないと思われる。そこで実量に対する目測量の誤差傾向についてみると、図 4—1, 2, 3 に示すように食品によって異なってくる。

たとえば、正解率 54.2% で最高値を示している油揚げ (10 g) と、1.4% と最低値を示している油揚げ (6 g) について、実量に対する目測量の誤差の許容限界を±20%まで正解とみなすと、正解率 1.4% と最低値を示していた油揚げ (6 g) が、正解率 62.7% で第 2 位となり、最高値を示していた油揚げ 10 g が、61.3% で第 3 位となる。このように、誤差の許容限界を±何%に設定するかによって目測量に対する正解率もかなり異なってくるのである。

実量に対する目測量の誤差の許容限界を±何%に設定すればよいのかについては、今後検討をしていく必要があると思われる。

Ⅴ ま と め

(1) 全般に実量よりも少なめに目測する者が多く、特に白菜において著しい。

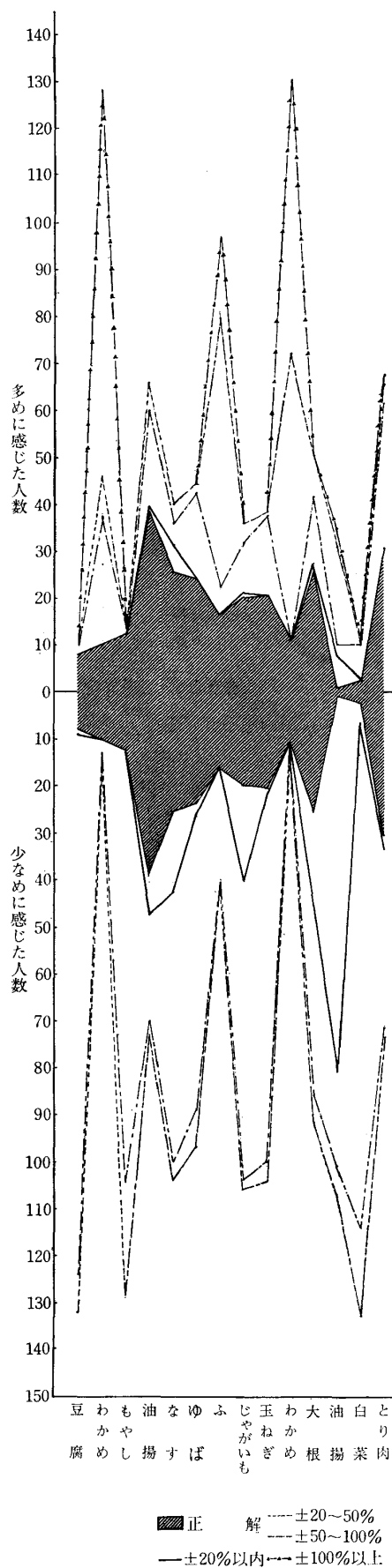


図4-1 目測量の誤差傾向 (みそ汁)

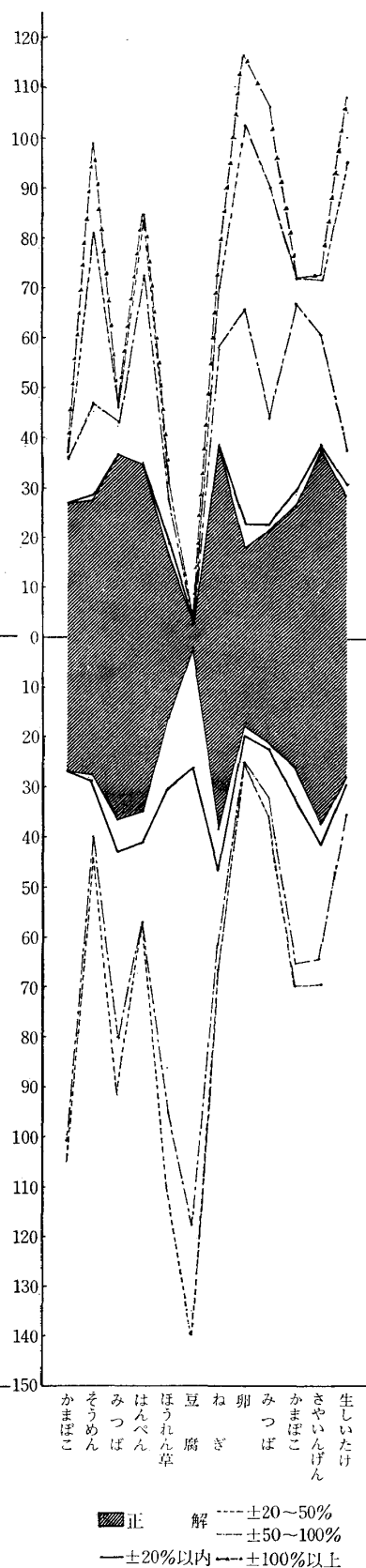


図4-2 目測量の誤差傾向 (清汁)

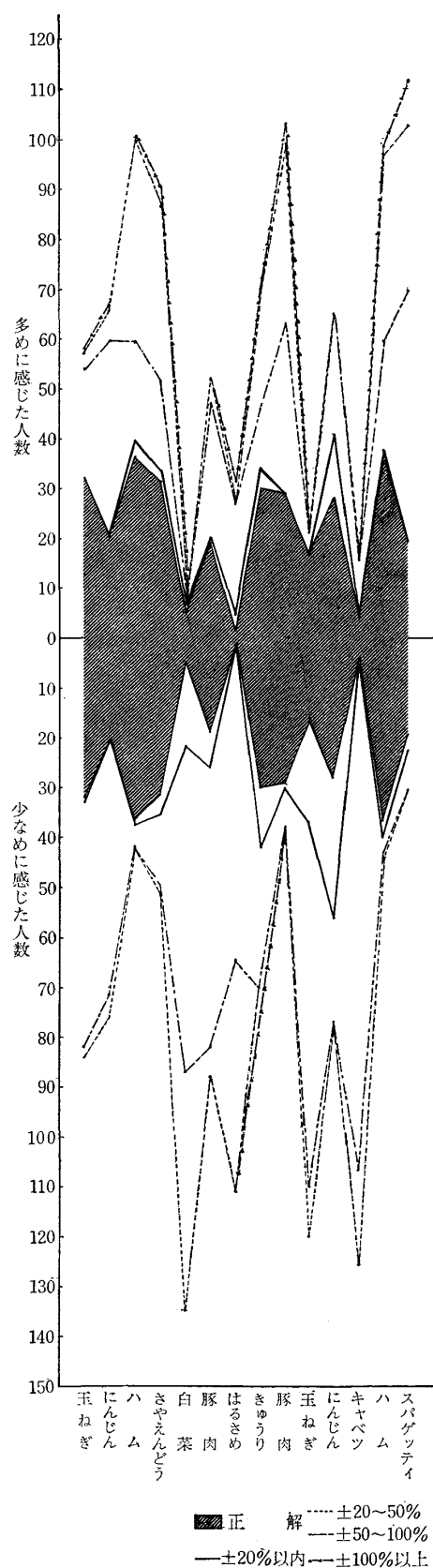


図4-3 目測量の誤差傾向（スープ）

また調理によって重量が変化する乾燥食品は、一般に実量より多めに目測する傾向がある。生活様式別にみると、自宅生活者は実量より少なめに目測する者が多い。

(2) 目測量からのバラツキについてみると、食品によって重量の把握にバラツキがみられる。

(3) 正解率は、平均30.7%と低値を示している。生活様式別にみると、自宅生活者の正解率が最も低い。

(4) 食品別にみると、一般に肉類、卵、魚肉加工品、乾燥食品は実量よりも多めに目測する傾向にあり、その他の食品は、少なめに目測する傾向にある。

(5) 同重量の食品でも、食品の種類や形、色等が異なると、重量感覚の把握が異なり、特に重量の多少と逆比例の感覚をもつ傾向がある。

(6) 同重量の食品でも、組み合わせが異なると、重量感覚に変化がみられる。

(7) 目測量に対する誤差の許容限界を±何%にするかによってかなり正解率が異なってくる。

以上の結果より、第1報と同様に、既調理形態の食品であっても、学生の短い経験や感による重量の把握が、いかにあいまいであるかを知ったので、今後の栄養指導実習の重要な課題の一つとして、食品の秤量の習慣を身につけさせ、食品の正しい重量と目測量の関係を自覚させる必要があることを痛感した。

最後に本調査に御協力いただいた学生の皆様に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 小松初子, 奥田輝子: 栄養学雑誌, 31, 30(1973).
- 2) 石松成子, 福原キミエ: 栄養学雑誌, 29, 19 (1971).
- 3) 香川綾(監修): 集団給食献立集, 女子栄養大学出版部 (1974).
- 4) 田中恒男: 統計のまとめ方つかい方, 医歯薬出版 (1963).